

La educación como desarrollo personal. Propuesta de innovación educativa

Education as personal development. A Proposal of educational innovation
Educação e desenvolvimento pessoal. inovação educacional proposto

Domingo Antonio Araya Alemparte

Domingo Antonio Araya A.¹

1. Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación. Sección de Filosofía por la Universidad del País Vasco. Profesor de filosofía en el Instituto Español de Lisboa. Nacionalidad Española. correo electrónico: domingo_araya@hotmail.com

Fecha de recepción: 24 de febrero de 2017 / fecha de aceptación: 24 de mayo de 2017

Resumen

El presente texto expone una innovación educativa cuyo principio de acción gira alrededor de ejercicios que buscan un desarrollo integral de la persona, considerando actividades que favorezcan las distintas dimensiones del ser humano, particularmente la emocional y espiritual, desde la educación para el amor como eje del crecimiento personal de los educandos.

Palabras clave: *Innovación educativa, desarrollo integral, educación para el amor, movimiento, cuerpo, expresión.*

Summary

This article exposes an educational innovation which aims to an integral development of the person, taking into account activities that favor the different dimensions of the human beings, particularly emotional and spiritual dimensions, from education for love as the axis of the personal growth of learners.

Key words: *Educational innovation, integral development, education for love, movement, body, expression.*

Resumo

Este trabalho apresenta uma inovação educacional cujo princípio de ação gira em torno de exercícios que buscam um desenvolvimento integral da pessoa, considerando as atividades que suportam as várias dimensões do ser humano, particularmente emocionais e espirituais, desde a educação para o amor como eixo crescimento pessoal dos alunos.

Palavras chave: *inovação educacional, desenvolvimento integral, educação para o amor, movimento, expressão corporal.*

Introducción

Esta propuesta de innovación educativa tiene que ver con la educación como desarrollo integral de la persona. Actualmente el sistema educativo en la mayoría de países intenta preparar a los jóvenes para incorporarse al mundo laboral y a la cultura establecida. Esto no está mal, pero es insuficiente. Aunque en teoría las leyes que rigen la educación pública hablan de un desarrollo integral de la persona, la realidad es que se atiende casi exclusivamente el desarrollo intelectual y parcialmente el físico. Lo emocional y la sensibilidad quedan muy relegados y tampoco se contempla lo espiritual como parte del desarrollo educativo.

La presente propuesta de innovación educativa sugiere algunas actividades a realizarse dentro de la escuela para completar el trabajo que lleva a cabo en la actualidad. Dichas actividades tendrían un carácter optativo, no obligatorio, y se realizarían en diferentes niveles y etapas del proceso educativo. La escuela es un lugar de encuentro y de creación cultural; en ella coinciden personas que aman el saber y quieren crecer juntas. Así, la escuela se constituye como un lugar apto para la comunicación y para descubrir, placenteramente al lado del otro, la herencia cultural de la humanidad, el arte, las ciencias, la filosofía y las diferentes espiritualidades.

Además de conocer e incorporar ese legado, de acuerdo a los intereses de cada persona, la escuela debe aportar posibilidades de creación y de experimentación en las diferentes áreas de la cultura. Esto solo es posible si cuenta con un currículo flexible, adecuado al contexto, en el que la institución se adapta a cada educando. Aunque ello puede ser un ideal irrealizable en escuelas masificadas, con escasos recursos humanos e insuficientes dotaciones materiales, no está prohibido soñar.

Las escuelas actuales tienen un cierto parecido, como lo demostró Foucault, con las instituciones carcelarias, las fábricas y los hospitales, por lo que, si se quiere llevar a cabo esta propuesta, debe haber un cambio radical, una revolución en todos los aspectos de la vida escolar, incluyendo la distribución de los espacios de la institución, su misma arquitectura debe sufrir una renovación.

La educación que se está imaginando y proponiendo como ideal consiste en el desarrollo armonioso de todas las potencias humanas, incluyendo aspectos que hoy en día no se tocan en absoluto en la escuela, como aprender a respirar, a meditar, a expresarse corporalmente a través de la eutimia, el yoga, el cultivo de diferentes artes, la producción de alimentos en una granja ecológica, el aprendizaje a través de oficios como la carpintería, etc.

Una nueva educación para el momento actual

Dos mil quinientos años de filosofía en Occidente han servido de poco para cambiar actitudes depredadoras que se remontan a los primeros momentos de la hominización. Aún seguimos en la Edad de Hierro, marcados por la necesidad de sobrevivir, la agresividad y el afán de dominio. El miedo y la inseguridad siguen siendo hoy como entonces los motivos principales de las preocupaciones humanas.

Los individuos y las naciones siguen empeñados en defenderse, agredirse y en querer dominarse mutuamente. Para ello se arman en una carrera sin fin, inventando medios de aniquilación cada vez más eficientes y peligrosos. No ha habido, en toda la triste y sangrienta historia humana, un período largo de paz; millones de jóvenes han sido inmolados en guerras y proyectos imperialistas que las víctimas no comprendían ni deseaban. Todos esos jóvenes asesinados dejaban madres y padres, hermanos, esposas o hijos sufriendo las pérdidas.

Salvo en la era del legendario matriarcado descrito por Bachofen, caracterizado por ser pacífico y próspero, el resto de la historia humana ha sido marcado por el varón quien, movido por su superioridad muscular y por la envidia de la capacidad engendradora de vida de la mujer, del útero, ha instaurado un régimen patriarcal de implacable ferocidad. El origen de la agresividad estaría ligado al resentimiento del varón respecto de la mujer. Se instauró entonces un régimen socio-político en el que tuvo preferencia el guerrero que domina y asesina a la mujer que da a luz, cultiva la tierra y cuida del hogar. Una cultura patriarcal que se prolonga hasta nuestros días y que es una mentalidad y un modo de vivir.

Así, uno de los objetivos de una educación adecuada para el siglo XXI es salir de la mente patriarcal para acceder a otra que integre padre, madre e hijo. El padre significa el intelecto, la madre la afectividad y el hijo la vida instintiva; estos tres centros deberían integrarse y funcionar armónicamente. También es posible hablar de la integración de los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo, que controla la parte derecha del cuerpo con sus destrezas y características intelectuales masculinas, y el derecho, que controla la parte izquierda del cuerpo, predominantemente femenina. Integrar lo femenino es un deber pendiente de la cultura que en la actualidad se expresa a través del eco-feminismo.

Cultura no es sinónimo de cantidad de conocimientos, sino de aquello que orienta los saberes especializados, la reflexión sobre los fines, la constitución de jerarquías, la interpretación que in-

tegra los conocimientos. La ausencia de esta cultura es la que ha permitido el desarrollo de una ciencia sin conciencia, de un saber científico-técnico, positivista, carente de una dimensión práctica y crítica. También es tarea para la educación actual producir un acercamiento entre ciencia y arte, para, como anticipó Nietzsche en su *Ensayo de autocrítica*, ver ciencia y arte desde la perspectiva de la vida.

En los centros educativos debería enseñarse a pensar y no solo a memorizar, a detener la marcha y no hacer compulsivamente, llegando a lo que los chinos llaman no hacer o *wu wei* y a reflexionar creativamente, incluso a meditar; en esa suspensión de la aceleración hiperactiva hay una profunda actividad, pues, parafraseando a Han, el cansancio de la frenética acción incontrolada puede curar esa depresión a la que conduce la sociedad del rendimiento. Este sería un cansancio elocuente que repara.

La educación para nuestro siglo debería llevar a este cansancio curativo a suspender la marcha que aboca al infarto del alma. Debería enseñar a ser capaz de un no-hacer sosegado, debería exponer las vías para estar quietos y en silencio y no perseguir siempre lo útil, sino disfrutar con lo inútil, con el arte y con la filosofía. Se trata de una educación para el juego y para estar en comunidad cordial, liberados de la obsesión del rendimiento. Es el filósofo surcoreano Byung-Chul Han quien abre los ojos para criticar esta sociedad centrada en el rendimiento y en una producción ciega.

Todo lo señalado hace evidente la urgencia de una educación para el amor, que enseñe el arte de amar a través de la misma relación pedagógica que, parafraseando a Gentile, es un acto de amor. En el libro VII de la *República* se destaca que nadie aprende obligado, como esclavo, sino que es el amor, entendido como deseo de lo que no se tiene, el que busca el saber. Eros, hijo de Poros (camino, recurso) y de Penia (escasez, penuria): “mueve y propulsa el alma para una procreación en la belleza”. Es él quien eleva toda el alma, el deseo, el afecto y la razón, hacia la verdad, la belleza y el bien. Pero hoy vivimos, parafraseando a Han, en la “agonía del Eros”.

Además del célebre mito de La Caverna, el mismo Libro VII de *La República* expone el programa educativo de Platón, presentando un proceso que debe comenzar por lo físico a través de la gimnasia y la eutritmia, seguir por el cultivo de la sensibilidad y de la imaginación, a través de la poesía y de las leyendas y mitos, y continuar con el estudio de la geometría, la aritmética, la estereometría, la astronomía y la dialéctica o filosofía. El programa va de lo físico y concreto a lo mental y abstracto, pasando por la sensibilidad.



Sin Eros el conocimiento es mera acumulación de datos; el verdadero saber no es solo cálculo, sino pensamiento reflexivo y crítico, es investigación. Eros incita a producir bellos discursos y bellas acciones, es conocimiento teórico y práctico-político; se hace pedagógico y político. Rompiendo el narcisismo se abre al otro distinto. Así, hoy es una tarea urgente de la educación acometer lo que el surrealismo llamaba “reinventar el amor”, como práctica lúcida del amor, un salir del yo hacia el tú y hacia el nosotros, un aprendizaje de amor al saber.

No olvidemos que el amor es lo contrario del totalitarismo y de todas las formas de opresión, nada tiene que ver con esa idea romántica y sentimental propuesta por la sociedad de consumo, que le presenta como objeto. Parafraseando a Levinas, amar a otro es escucharle, acogerle y hospedarle sin importar sus atributos, actos o propiedades singulares; se trata de encontrarse con el rostro desnudo del otro sin reducirlo a una totalidad, grupo o nación, pues el otro me obliga a superar mi natural egoísmo hacia una relación ética.

El totalitarismo es el sueño de una soberanía absoluta, sin responsabilidades para con el otro. El amor me hace responsable de él, me obliga, me incumbe y me lleva a hacerme cargo. Sin

embargo, hay un peligro en el amor, se da cuando lleva al fanatismo y desemboca en terror, tal como sucede con el amor a ciertos ideales; por eso, éste tiene que permanecer lúcido y evitar su *hybris*. La deliberación es imprescindible para que el amor no degenera en su contrario, como ha sucedido tantas veces a lo largo de la historia.

Recordando a Claudio Naranjo (2007), la educación del siglo XXI debe preocuparse del crecimiento personal de los educandos y, para atender esta tarea, dispone de los aportes de la psicología transpersonal, gestáltica y humanista, así como de las más ricas tradiciones espirituales, las mismas que en la actualidad apenas participan de los procesos educativos. Naranjo ha dedicado todo su esfuerzo para cambiar la educación; su libro *Cambiar la educación para cambiar el mundo* (2007) expresa perfectamente esta inquietud.

Se trata de desarrollar una espiritualidad que no sea necesariamente religiosa, ilustrada, sino que dé profundidad a la existencia humana y satisfaga las necesidades superiores. Esta apertura a la trascendencia nada tiene que ver con las supersticiones y es, como decía María Zambrano: “una necesidad abismal, definitoria de la condición humana”; lo que Eugenio Trías llamó “la religión del espíritu”. Hacer de todos los niveles de los centros educativos espacios de encuentro, de creación de pensamiento, de diálogo, de crítica, de recuperación de la cultura clásica (que es la que no pasa) y de producción cultural auténtica, es el gran desafío del siglo XXI.

La educación como desarrollo personal

A partir del siglo XIX comenzó en Europa un movimiento de acercamiento a Oriente. Schopenhauer quedó fascinado con la filosofía hindú y muchas ideas fundamentales de su propia cosmovisión provienen de esa cultura. Este movimiento fue creciendo y culminó en el siglo pasado con una clara apertura hacia las costumbres y pensamientos de ese lugar. Un ejemplo notable de esto lo representa Jung y en general la Escuela de Eranos.

En nuestros días, a comienzos del siglo XXI, este proceso se halla consumado y nos encaminamos hacia una cultura planetaria integrada completamente. No es ahora el momento ni el lugar de dar cuenta de tal situación, sino de preguntar en qué medida ha repercutido en la educación. Aunque para contestar a dicha pregunta haría falta un estudio minucioso, es posible pensar que

es poco lo que nuestros sistemas educativos han incorporado de Oriente, por lo que cabe cuestionar el alcance de la participación de la escuela en este proceso de renovación y de apertura cultural.

Parece utópico pretender que el saber milenario de Oriente, sea de la India, de China o de Japón, pueda enseñarse en las escuelas de Occidente, pero no es así. En España es muy importante la labor educativa de Claudio Naranjo, una mezcla de dichos conocimientos; el país ibérico realiza anualmente los SAT, cursos para profesores en los que se practica toda la perspectiva cultural de Oriente, a partir de premisas como las expuestas por Naranjo en *La agonía del patriarcado*, en donde afirma que es indispensable superar la mentalidad patriarcal, intelectualista e instrumental, cambiándola por una en la que sea posible el desarrollo personal pleno y el ejercicio de nuevas formas de inter-relacionarnos.

Libros tan interesantes como *Tantra Yoga. El yoga de las energías sutiles del hombre, clave de su desarrollo físico, psíquico y espiritual* (Blay, 2004); *Los Yoga* (Blay, 1997), o *La personalidad creadora. Técnicas psicológicas de liberación interior* (Blay, 1992), tienen una aplicación directa en la educación y están más allá de cualquier confesión religiosa; tienden exclusivamente al desarrollo pleno de la personalidad, esencial del ser humano; sobre el Yoga, Blay afirma: “Es un conjunto de técnicas muy elaboradas que conducen a un claro, intenso y permanente conocimiento de sí mismo, el cual implica a su vez un estado interior de paz, serenidad, fortaleza y comprensión intuitiva de las verdades esenciales de la vida” (1997), mientras que sobre sus técnicas expresa:

La eficacia de cuantas técnicas aquí se exponen -sacadas en su mayor parte de la tradición oriental- ha sido exhaustivamente demostrada por los millares de personas que desde tiempo inmemorial se han venido beneficiando de las mismas (Blay, 1997).

Por su parte, Dürckheim (2013), afirma que el racionalismo occidental ha dado de sí todo lo que tenía que dar y que es el momento de ver nuevas vías de acceso al Ser. Este re-unirse con el fondo originario del ser puede aportar bienestar a los individuos; *Hara* es una palabra japonesa que significa apertura a la vida original, si no se realiza dicha apertura enfermamos de neurosis, de inmadurez, que es el padecimiento de nuestra época.

El gran problema de la civilización occidental es el olvido de la Gran Vida que engendra, la misma de la que se ha separado la sociedad; vivimos desgarrados entre los opuestos, Cielo-Tierra, y es urgente recuperar la unidad perdida. *Hara*, el centro vital del ser humano, significa también vientre, en el centro del cuerpo, y es el escenario que debe ocupar el centro de todo; quien recupera

el centro es dueño de sí y permanece sereno frente a los avatares de la vida y de la muerte. La autorrealización implica la integración con el Ser esencial o Sí-mismo.

Si solo se valora el rendimiento (de la sociedad del cansancio descrita por Han) y se menosprecia el camino interior, se andará a la deriva. Es necesario reconocer la fuerza que proviene del ser esencial, del centro de la tierra. El camino es de arriba hacia abajo, hacia las profundidades de lo inconsciente, y para acceder a lo espiritual primero hay que echar raíces, vincularse a la madre tierra, superar el patriarcado centrado en el intelecto “yoico”.

¿Cómo conseguir esto a través de la educación? Desde prácticas que lleven a aprender a estar en una postura corporal adecuada, a respirar, a relajarse, a moverse, a escuchar al cuerpo, a meditar y a estar en silencio. Es importante saber pararse, sentarse, caminar y danzar. Tanto el yoga, como el método Feldenkrais y el Movimiento expresivo, que Antonio del Olmo dirige en Madrid, apuntan en esta dirección. Una justa postura física lleva a una transformación personal: “Al practicar el *Hara* es conveniente, lo primero de todo, volver a encontrar el movimiento de arriba abajo que libere al hombre del yugo de su Yo (...) dejar una forma de vida dominada por el insaciable deseo de seguridad del Yo” (Dürckheim, 2013).

La respiración es fundamental en el camino interior y en el desarrollo personal; aprender a respirar es la base para conseguir la energía necesaria que permitirá el crecimiento. Recuperar la respiración profunda, diafragmática, inconsciente, natural, justa, facilitará tomar conciencia de la vida y del Ser que sostiene al ser humano. Al respecto, son relevantes las anotaciones de Lewis (1998) en su texto *El Tao de la respiración natural*.

Al tiempo, es muy importante que no se imparta una ideología filosófica o religiosa determinada en la educación pública, sino que se prepare al educando para que elija libremente su destino. Por esta razón, no se pretenderá que los estudiantes abracen un camino específico, sino que conozcan los diferentes métodos, de tal manera que cada quien elija el suyo de modo libre y responsable. Herederos de la Ilustración, de Kant y de Stuart Mill, sabemos que la búsqueda de la felicidad no es labor del Estado, sino de cada persona.

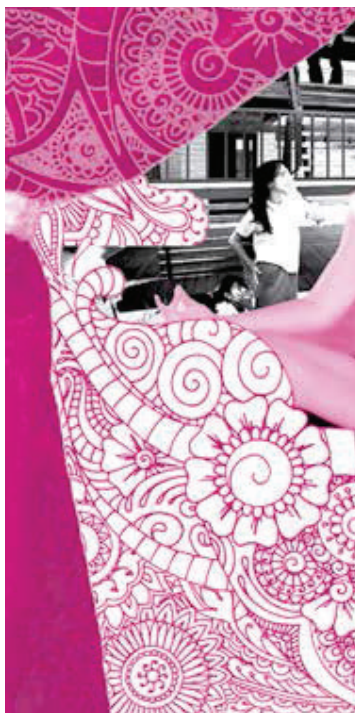
En el mismo sentido, cabe recordar que para Jung y sus seguidores la desconexión de los arquetipos trae como resultado la neurosis y el sufrimiento. Así, vincularse a estas ideas-fuerza que la humanidad ha ido configurando a lo largo de su historia es fundamental y una condición de salud. Conocer los sueños, los mitos, el arte y las religiones, más allá de la que cada quien adopte como propia, distinguiéndolas de la superstición fanática y dogmáticas, es una labor propia de la educación entendida como desarrollo personal.

Es desde esa perspectiva que Comte-Sponville, en su *El alma del ateísmo* (2006), distingue las religiones teístas del budismo y el taoísmo como formas de espiritualidad sin Dios. También Jung (2011), en su *Aion*, sostiene que Cristo es el Sí-mismo, es decir el arquetipo de la integración. Con esto se quiere señalar que el aprendizaje de técnicas, como el Yoga o la meditación Vipassana, no implica la entrada a una religión, aunque sí a un desarrollo espiritual.

Resumiendo, la educación pública y laica, la única que corresponde dar al Estado, puede entender que manejar un sentido amplio de la espiritualidad es esencial para el ser humano, y ofrecer a sus alumnos algunos caminos neutros, como aprender a respirar o a meditar. Tal como existe una educación física y de deportes, podrían impartirse clases de Yoga o de Chi Kung, más si se considera que el eje de esta ciencia, que cultiva la energía interna del cuerpo, parte de la tranquilidad, el equilibrio, el pensamiento y el crecimiento personal, principios que Laurence (2013), en su libro *El proceso Hoffman*, comparte cuando asume la cuadrinidad del método

Hoffman de curación, en tanto esencia del ser humano que incluye lo físico, lo emocional, lo intelectual y lo espiritual.

La educación también puede alentar un sentido general de la espiritualidad, es decir, de la perspectiva de estar abiertos a formas que superan lo meramente instrumental, pues hasta ahora se ha limitado a una instrucción memorística de contenidos muchas veces irrelevantes y alejados de la vida. Es hora de cambiar esto que es justamente la raíz de las crisis de civilización; abramos la educación a lo que todas las tradiciones humanas han aportado y tengamos claro que lo importante es el desarrollo armonioso y completo del ser humano en su contexto social y ecológico.



El movimiento expresivo como desarrollo personal

Vincenzo Rossi (2005) nos da las claves para comprender el trabajo corporal integrativo; desde su perspectiva, la sociedad vive desintegrada: cuerpo, emociones, mente, espíritu van cada uno por su lado y, en nuestra cultura intelectualista, casi siempre domina la mente a un resto que queda segregado u olvidado. Recuperar la unidad, integrar estas partes, completarnos, es un imperativo para la educación entendida como desarrollo personal. Somos un sistema integrado que se ha disgregado gracias a una educación inadecuada, que nos ha inculcado una idea deficiente de nosotros mismos. La consecuencia de esto es el predominio de emociones negativas y bloqueos corporales. Si queremos vivir plenamente, tenemos que cambiar esas emociones y desbloquear nuestro cuerpo.

De acuerdo a distintas tradiciones milenarias hay en el ser humano una parte esencial o Sí-Mismo, que se une al carácter o personalidad. La esencia se manifiesta en tres planos: energía, afectividad e inteligencia; es una energía ilimitada que está en potencia de realizarse, a ello apostamos nuestra felicidad o desdicha. Una educación completa debe permitir que la energía positiva de nuestra esencia pueda desarrollarse y expresarse. La esencia es energía, conocimiento y amor. Por el contrario, la educación inadecuada nos ha hecho rígidos e ineptos para el cambio y para aceptar la vida como movimiento; repetimos esquemas que sirvieron en la infancia para evitar el dolor, vivimos mecánicamente, sin conciencia y sin armonía, divididos entre los opuestos sin saber cómo integrarlos. Esto es lo que podemos y debemos cambiar.

El ser humano es material y espiritual, ambas partes son indisolubles, por lo que trabajar con el cuerpo significa también hacerlo con el espíritu. Cambiar la postura corporal es transformar la actitud vital, somos nuestro cuerpo y él es nuestra biografía, desplazarlo es mover el espíritu, la vida es transformación, crecimiento, creación continua, y los humanos podemos vincularnos a ese proceso cósmico.

Tenemos una tendencia a la inercia, a no cambiar, a permanecer estáticos; no aceptamos la polaridad y siempre excluimos uno de los extremos, el que no nos gusta. Debemos aprender a aceptar las contradicciones como partes de nuestra condición, materia y espíritu, cuerpo y alma son polos que podemos integrar. Es preciso completarnos y enriquecernos con lo contrario. A través del movimiento entramos en el movimiento de la vida, re-creándonos hacia la plenitud.

Desde la concepción esotérica del cuerpo, éste se compone de *chakras* y cuerpos sutiles. Hay siete centros energéticos o *chakras* y siete cuerpos sutiles, estos dos sistemas se interconectan formando la infinita gama del potencial humano. El primer *chakra* representa la voluntad de existir sobre la tierra, la conciencia de la vida material y sus necesidades; el segundo distribuye a todo el cuerpo la energía del primero, es el centro sexual y del movimiento, tiene como función expandir y transmitir la vida; el tercero es el centro vegetativo y emotivo; el cuarto es el cardíaco, con sentimiento de unión y amor; el quinto cumple la función expresiva y de comunicación de las emociones, sentimientos y pensamientos, es el centro de la creatividad superior; el sexto, o de la visión, dirige y coordina todas las funciones del organismo, es sede de la conciencia; y el séptimo, o coronaria, abre al cielo espiritual y lleva a la divinidad.

Hoy en día la humanidad está gobernada por el *chakra* vegetativo, el egoísmo y la codicia. Las técnicas de movimiento integrado pretenden orientar e integrar los centros energéticos vital, sexual,

...El ser humano es material y espiritual, ambas partes son indisolubles, por lo que trabajar con el cuerpo significa también hacerlo con el espíritu...

afectivo y mental. Al mover el cuerpo físico se desplazará la energía sutil de todo el cuerpo energético; con el movimiento expresivo se reconoce la energía de cada centro, se sanan las interferencias, activando todos los centros y armonizando las funciones de cada uno de ellos. La expresividad es sanadora porque libera emociones contenidas y unifica el mundo interno y el externo.

En el movimiento expresivo los participantes siguen la música, con ello rompen las rutinas y se abren al juego y la dramatización, se trata de un aprendizaje de expresión de emociones habitualmente controladas por el centro intelectual; al hacerlo se armoniza el cuerpo como sede de las emociones, la música permite ir a ellas y expresarlas, transmite el fluir de la vida misma. Cuando bailamos exponemos el mundo interior profundo,

la música facilita el fluir de la vida emocional, la organiza y armoniza; al tiempo, permite disolver las corazas que bloquean las emociones y nos vuelven rígidos. A través de la música y del baile se despierta la mente intuitiva que capta la unidad en movimiento de la vida; algunas piezas musicales evocan hechos del pasado en cada persona.

El movimiento expresivo busca conciliar en síntesis armónicas los opuestos que constituyen al ser humano. Lo instintivo y lo intelectual pueden integrarse en una amalgama que los incluye, reuniendo fuerza y medida, comprensión y entrega, contención y abandono, *logos* y eros, acción y desapego, polos de la vida humana que se juntan en la danza que les contiene. La música puede estimular lo apolíneo o lo dionisiaco, o la síntesis de ambos; al tiempo, da el placer de estar en grupo, el alma grupal en la que cada persona representa a alguien para nosotros y despierta las correspondientes asociaciones. Con el instructor se produce una alianza de curación; tiene como misión fomentar la creatividad en cada miembro del grupo.

Por otra parte, entre los miembros del grupo se da un contacto no verbal a través del masaje, un arte sutil y muy espiritual que permite una comunicación profunda. Terminado el momento del contacto viene el de la expresión verbal, el movimiento expresivo corporal integrativo busca despertar la energía que nos sostiene e ir más allá del pensamiento, hacia el vacío o Nirvana, es este aspecto de meditación el que nos abre a lo espiritual. Se produce una expansión de la conciencia que llega a lo infinito, entonces deja de danzar el ser humano y comienza la danza de la vida.

Por cuatro meses he realizado las actividades dirigidas por Antonio del Olmo en Madrid, cuya formación básica se ha dado en el teatro, la danza, el yoga, la psicología Gestalt y el cuarto camino de Gurdjieff. Durante dos horas por semana, con un grupo de unas veinte personas, he entrado en contacto con el centro vital o *Hara*, experimentando el despertar de la *kundalini* desde los *chakras* inferiores hacia los superiores. Desde la primera sesión sentí que disminuían las emociones negativas y una carga de energía positiva que se tradujo en bienestar y alegría. Con el tiempo he percibido cada vez más la importancia de lo emocional y del cuerpo, así como de la expresión catártica y sanadora del proceso. El trabajo en parejas o tríos, el uso del masaje, del baile y de la palabra me ha permitido desbloquear, abrir y liberar nudos traumáticos.

Antonio del Olmo ha conducido con pericia al grupo hacia su interior y hacia los demás, enfrentando lo que dificulta vivir bien, con el fin de integrar lo corporal, lo emocional y lo mental. Una música apropiada para cada momento ha ayudado en ese proceso integrativo y ha permitido sentir plenamente los más

íntimos anhelos. Las sesiones de movimiento expresivo han sido de incursión en el propio ser, yendo más allá de la mente analítica, hacia una conciencia que se funde con la mente o espíritu. Lo interesante es que este proceso no se siente hacia “arriba”, sino hacia “abajo”, en y a través del cuerpo, conectando con el centro vital que los japoneses llaman “Hara”.

Cada sesión ha sido una especie de viaje interior y en grupo, con una pareja, hacia el Sí-Mismo impersonal y centro de centros. Se alcanza la unidad al final de cada sesión cuando, enlazado, el grupo se pone en común diciendo una palabra, como éxtasis, integración, gratitud, cosmos, comunión o alegría. Tras el contacto con una pareja a través del masaje y del baile, viene la separación, la retirada, tal como sucede en la vida, esto también se debe aceptar y realizar, hay que vencer la tendencia al apego malsano y la posesión; he aprendido a soltar, a desprenderme a través del movimiento expresivo.

El proceso ha permitido entender que el masaje es una manera de ayudar y de comunicarse con otro ser humano; también ha enseñado a confiar en el otro, a entregarse, a relajarse y a vencer las resistencias que llevan al aislamiento. El masaje facilita los medios para sentir y transmitir mensajes subliminales del alma profunda, llevando a una intensa comunicación, una fusión con el otro. En este punto entra en acción la cuestión de los cuerpos sutiles, pues en el masaje se contacta con la energía del otro; los alumnos experimentamos emociones muy fuertes y liberadoras. El baile, la mirada, algunas palabras, contribuyen a esta experiencia sutil e indescriptible. A lo largo de las sesiones ha sucedido que yo o la otra persona compartimos emociones muy profundas que han liberado algo enquistado y que impedía el fluir de la energía.

Junto a ello, se trabaja con elementos de la bioenergética de Lowen y de la respiración natural del Tao, empleando además otras técnicas del despertar y de la integración del sistema alma-cuerpo humano, también de la parte superior e inferior, la derecha y la izquierda, la masculina y la femenina, los cerebros antiguo, medio y superior, como procesos que están presentes en el movimiento expresivo. Al respecto, es importante lo planteado por Lowen en sus *Ejercicios de bioenergética*.

A su vez, el método de autoconciencia del cuerpo de Feldenkrais² contribuye en este proceso de autoconocimiento y de integración que puede llevarse a cabo en las escuelas renovadas.

2. Luego de tomar los cursos de Chus Jiménez en Madrid he podido comprobar su eficacia; puede ser consultado en el libro de Alon, *Guía práctica del método Feldenkrais. La espontaneidad consciente*.

Poco sabemos de nuestro cuerpo, el gran desconocido, pero a través de este método es posible comprender que sus aparatos óseo y muscular funcionan como un sistema, y que la inconsciencia sobre su actividad lleva a que trabaje desde partes aisladas, forzándolas hasta que se lesionan; la idea es verles desde sus relaciones, como las escápulas, los brazos y la columna; la pelvis, las caderas, las piernas y los pies; las manos, antebrazos y hombros, ejes cruzados que permiten armonizar los opuestos.

En cuanto a la meditación, hay muchas maneras de meditar³, aunque en general se comparten los mismos principios: suspender el trabajo casi exclusivo del yo intelectual, o personalidad, para dejar lugar a la esencia. Este cambio puede traer muchos beneficios, pues mientras la esencia es fuente de vitalidad y de espiritualidad, el yo intelectual es solo un epifenómeno. Acceder a la esencia es una manera de salir del yo volviendo a la acción exterior, y de entrar en el alma profunda, interior, tomando contacto con la fuente de vida.

Conclusiones

Tras lo dicho, resulta clara la necesidad de dedicar un tiempo en la escuela a actividades corporales y espirituales como el yoga, la meditación, el Tai-chi, el movimiento expresivo, el método Feldenkrais, el Chi-kung o el teatro-terapia⁴. Dichas acciones enriquecerían el currículo escolar ampliándolo hasta aspectos y temas hoy olvidados o completamente ausentes, atendiendo así necesidades e inquietudes legítimas del ser humano en su desarrollo personal. Realizar estas labores como parte del curriculum optativo daría completa libertad a los usuarios para seguirlas o no, y con ello se evitaría caer en cualquier tipo de imposición o de injerencia en ámbitos de exclusivo dominio personal. Dicha metodología llevaría a explotar apropiadamente los grandes beneficios de estas actividades para el equilibrio personal, tan necesario en una época que, como la nuestra, se caracteriza por un desquiciamiento que solo privilegia el dinero, el poder y la fama.

Referencias

- Ruthy Alon, R. (2010). *Guía práctica del método Feldenkrais. La espontaneidad consciente*. Malaga: Sirio.
- Blay, A. (1992). *La personalidad creadora. Técnicas psicológicas de liberación interior*. Barcelona: Índigo.
- Blay, A. (1997). *Los Yoga*. Barcelona: Índigo.
- Blay, A. (2004). *Tantra Yoga. El yoga de las energías sutiles del hombre, clave de su desarrollo físico, psíquico y espiritual*. Barcelona: Iberia.
- Comte-Sponville, A. (2006). *El alma del ateísmo*. España: Paidós Ibérica.
- Dhiravamsa y Dharmapadipa. (2013). *Un atajo a la iluminación*. Barcelona: La llave.
- Dhiravamsa y Dharmapadipa. (2002). *Meditación vipassana y eneagrama*. Barcelona: La llave de marzo.
- D' Ors, Pablo. (2017). *Biografía del silencio*. Madrid: Siruela.
- Dürckheim, K. (2013). *Hara, centro vital del hombre*. Bilbao: Mensajero.
- Jung, K. (2011). *Aion*. Madrid: Trotta.
- Lewis, D. (1998). *El Tao de la respiración natural*. Madrid: Gaia.
- Laurence, T. (2013). *El proceso Hoffman*. Barcelona: La llave.
- Lowen, A. (2010). *Ejercicios de bioenergética*. Malaga: Sirio.
- Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Santiago: Índigo.
- Naranjo, C. (2007). *Budismo dionisiaco*. Barcelona: La llave.
- Rossi, V. (2005). *La vida en movimiento. El sistema Río Abierto. Sanar los bloqueos emocionales*. Buenos Aires: Kier.

3 Recomendando los textos *Biografía del silencio*, de Pablo D' Ors; *Budismo dionisiaco* de Claudio Naranjo; y, de Dhiravamsa y Dharmapadipa, *Un atajo a la iluminación y Meditación vipassana y eneagrama*.

4 Libros como *La raíz del Chi-Kung chino*, de Yang-Jwing-Ming, pueden resultar interesantes para comprender estos trabajos y educarnos plenamente en Occidente.